**暇满之因缘**

**1 了解**

**慧灯之光**

从暇满人身所需因缘思维难得

这一世虽然已经得到这样的暇满人身，但下一生能不能再得呢？可以！如果下一世还想得到这样的人身，就需要作到以下三个方面：

第一、持戒。此处所说的戒律，不一定是指出家人的戒律，居士的戒律也算。我们可以从居士五戒中挑选，持一条戒、二条戒、三条戒，或者四条、五条都行，而且要守持得很清净。这是最根本的一个；

第二、行善。在持戒的基础上，还要行善，如布施、修行等等，要积累福德；

第三、发愿。要时常祈祷：愿我生生世世能够得到暇满人身！

如果有了这三种因缘，以后也有可能得到暇满人身；如果三个条件中缺少一个，就无法得到。我们现在是自由的人，又遇到了佛法，要做到这三点不是那么困难。但对其他众生，比如旁生或者天人来说，要做这三件事是非常不容易的，甚至根本无法做到。所以，从获得人身所需因缘的角度来看，暇满人身也是非常难得的。

经书里有一个比喻：有一座监狱，里面有很多人在坐牢，监狱里又黑又冷，囚于其中的人每过很长一段时间，才有一次机会出来晒太阳，之后还要回去。晒太阳时，坐牢的人如果不想办法逃出去，其下场只有再度被关回牢中，别无他路。如果他利用这个机会，就可以想办法逃出去，也有办法不再坐牢。逃不逃得出去，想不想办法，主动权都在他自己，如果不愿意回去，就要想方设法逃离，如果不想办法，晒了一、两个小时太阳以后，他还会被再度关进监狱，长期承受囚禁之苦。

获得暇满人身的此生，就是我们从监狱里面出来，在外面晒太阳的时候。我们要不要想办法不再重入狱中，就要看自己的意愿。如果不愿想办法也可以，没有人勉强你一定要逃出去，但这样的结果，就是还要再回到那个又黑又冷的监狱。此处的监狱，是指三恶趣，众生流转轮回的大部分时间，是在恶趣里感受无量痛苦，不得自在，好像蹲监狱一样。黑暗象征着无明，如果此生不修行，一旦堕落于恶趣，如地狱或旁生道，就根本没有修行和解脱的概念，那时就只顾得上自己的生活，其他什么都不懂，内心充满了无明，充满了黑暗。冷表示什么意思呢？在三恶趣中，地狱众生的痛苦可谓无量无边、难以尽言；而饿鬼长时感受的饥渴之苦，旁生所受的互相残杀之苦，也是我们难以想象的，所以用“冷”来表示。

如果这一世不修行，我们就要回到阴冷黑暗的轮回中去。这不是佛教的教条，也不是威胁、吓唬，而是千真万确的事实。这一世不修行也可以（很多人不在乎这些，根本不修行），但是下场就是这样；修行的话，就有办法不再回到这个“监狱”，想不想办法，完全在自己的掌握之中。

佛也告诉我们，只有自己才能救自己，不可能依靠别人来救。这是什么意思呢？难道佛也不需要吗？佛是需要的，佛需要出世给我们传法，但在佛陀讲完法之后，下一步就是我们自己的事情。如果自己不努力，佛也没有办法；如果努力，就完全能够改变自己的命运和前途。所以，一切都掌控在自己的手里，做不做是每个人的自由，不做就继续轮回！做就可以解脱！这是人身难得的修法。

**前行广释**

通过六道众生的数量进行对比，得出了人身难得的结论。下面进一步阐述这个道理：

这样的暇满人身，并不是平白无故或偶尔侥幸获得的，而是多生累劫中积集福慧二资的果报。正如《前行备忘录》所说：“要得到闲暇，需要守护清净戒律；要得到圆满，必须大量累积布施等福善。为了获得暇满人身，还要以清净的发愿来衔接……”

**菩提道次第广论**

难得之理分二： ① 从因之角度成立 ② 从果之角度成立

若想：暇身为何如此难得？以下从三方面回答。

如《中观四百论》所说：“人们大多受持不善，故诸异生多数决定趣往恶道。”即善趣人类等，亦多数受持十不善等非胜妙品，由此亦多数趣往恶道之故。

又如对菩萨起嗔恚心，随起多少刹那嗔心，即须经历如是劫数住阿鼻地狱中。

《入行论》说：“博施诸佛子，若人生恶心，佛言彼堕狱，长如心数劫。”《最极寂静神变经》中说：“妙吉祥，若菩萨于菩萨所，发起嗔心，发起慢心，起时即彼自言我当经劫住于地狱。”

此以对菩萨起嗔心为例，说明人类易造极重罪业，以此罪因将长劫住于恶趣而不得人身。

以上二者皆由“造集新罪”成立人身难得。以下由“宿业未消”成立。

何况内心中现在有往昔多生以来所造众多恶业，其果尚未出生，亦未以对治力破坏，怎能不经多劫住于恶趣中？

如是往昔所造恶趣之因，若能决定以四力忏悔净治，未来亦防止新造恶趣之因，则诸善趣虽非极其稀有珍贵，然能如此作者实为稀少。若未如是修治，则决定趣往恶道，已入恶趣则不能修习善法，相续不断皆是造恶，故经多劫，即使善趣之名亦不得闻，何况修集善趣之因，故欲再得人身极其困难。

盲龟值木之喻，说明从恶趣转为暇满人身，可能性极小。盲龟百年才浮出海面一次，而轭木于茫茫大海中四处漂浮，无有定所，盲龟无目寻轭木，轭木无心等盲龟，盲龟出海，其头颈恰能趣入轭木孔隙之机率，几近于零。暇满人身正如盲龟值木般难得。

譬如狼在感受傍生果报时，仍以嗔心杀生，赖以活命之食皆须以杀生获取，一生杀生无数，死后必堕恶趣，难得殊胜人身。又如，炮烙地狱众生，以粗猛淫欲所感，烧红铁柱现为美女，彼等以淫欲所驱而拥抱“美女”，却惨遭烈火焚身，复活后忘却彼苦，又抱向铁柱，如是周而复始，以淫欲造诸恶业。故堕落越深，越难脱离。古人常言：“一失人身，万劫莫复。”正是此理。

暇满人身极少出现，因为：地狱、饿鬼、傍生中，愈是后后，有情数量愈少；与傍生相比，人类数量更为稀少；人类之中，生于暗劫者与生于光明劫者相比，后者更为稀少；同生于光明劫，生于佛法不兴盛时期者与生于佛法兴盛时期者相比，后者又更为稀少；了知佛法的人类中，不通达佛法扼要者与通达者相比，后者又更为稀少；通达佛法扼要者中，不实修者与实修者相比，后者又更为稀少；实修者中，未证悟者与证悟者相比，后者又更为稀少。

由以上根据可知，暇满人身极为稀少，而依此暇身修行成就者，更如林中如意树，天中帝释，人中转轮王，众山中须弥一般。在《华严经》《法华经》《涅槃经》《菩萨藏经》《别解脱经》等中，亦由佛陀出世与佛法难闻，说明暇满人身极为难得。

**前行广释辅导 27 课**

《前行引导文》分三个主要内容。前面部分主要是讲共同的前行，引导我们生起出离心，打破对今生后世的执著，生起希求解脱的意乐；后面部分是生了出离心想要解脱之后，积资净障，修持内加行。

内加行是让我们的心在出离心的基础上，进一步行持正行大圆满的殊胜修法。这些修法有大乘的皈依和菩提心、清净无始以来的罪业、短时间内圆满资粮、迅速得到上师加持、证悟心性的殊胜方便。这些修法在某种意义上来说是前行，但在内心中修行的时候，完全可以作为正行。因为这些修行的方式不是完全按照前行进行安立的，前行的皈依中也有相应于大乘、密乘的意义，发菩提心也同样如此。

自宗的前行修法都比较甚深，逐渐修持后可以不断让自己的心趋向成熟。现在我们学习的是三个修法中的共同外加行，其中有暇满难得和寿命无常。按照宗喀巴大师殊胜的观点，暇满难得和寿命无常主要是打破对今生的执著。众生执著的方式有执著今生的，也有耽著后世的，打破耽著今生主要是观修暇满难得和寿命无常，后面两个内容是轮回和业因果，主要是打破后世的执著。

思维如何打破对今生的执著，可以通过观修暇满人身的难得来转变。如果不了知暇满难得，就非常可能用暇满的人身追求今生的享受。

这个人身听起来似乎是一个身体，但其实暇满人身包括身、心两个部分，尤其是以心来安立的。身体是通过五蕴为本体的，暇满人身其实就是现在的五蕴，它有一般的五蕴，也有殊胜的五蕴。殊胜的五蕴就是指能够修持正法，能够对今生后世起到关键所依作用的暇满人身。通过了知这个人身难得从而让我们从追求今生五蕴的享受，转变成追求殊胜正法、追求解脱。从这方面让我们放下对今生名闻利养等等的执著。这也称为转心法。

在暇满难得中，我们学习了思维本体闲暇、思维特法圆满，也安立了暇满难得的数量差别，还有难得的比喻等，有些以前讲圆满了，有些讲了一部分。第四个科判安立的是数目差别。

上堂课分析了所有六道众生的数量和人天善趣的数量比较，差距非常大。虽然人和天的数量都比较少，如果从受用的侧面来讲，人身当然比不了天身。天身光明高大，而且受用非常圆满，基本没有粗大的痛苦，而人身有苦有乐。但是从修学佛法的侧面来讲，人的身体远远超胜天人的身体。由于天人太过享受，方方面面太顺了，所以内心不易生起要解脱的思想。

第二，天人的身体不是获得修行佛法的基础戒律——别解脱戒的所依。天人身份无法获得殊胜的别解脱戒律，而人身就可以。这些都是属于遍知佛陀观察后如是确定的。为什么如此呢？从一个角度来讲，别解脱戒一定要有出离心，而天人过于享受、放逸的缘故，很难生起真实的出离心，偶尔生起也不能够作为别解脱戒的稳固所依。而人身就可以产生比较稳固的出离心，在此摄受下的别解脱戒律就可以完全守持。还有，天人的身体构造等因素也不太适合守持殊胜的戒律。

由此可知，天和人的身份难得，但是人身从修行解脱道的角度来讲，比天界的身份更难得。二者之间并不是比谁受用更好，如果仅仅比受用，可能天人远远超胜于人。但此处安立的是能够修法的暇满人身，人的身份比天人的身份从修行佛法的角度来讲还要稀有难得，尤其是暇满人身。

按照《俱舍论》等的观点，人的身体超胜于其他任何五道。在人道中，如果从四大部洲进行分析，北俱卢洲基本上没有修行佛法的机缘，不是真正的佛法根基。很多地方都讲，东胜神洲、南瞻部洲、西牛贺洲这三洲的人身可值遇佛法，可以修行，而这里面南瞻部洲最为殊胜。虽然南瞻部洲在经论中划分的范围有大有小，但基本可以肯定现在的地球是南瞻部洲。

在这么多人中能获得暇满人身是很稀少的。为什么会出现这种情况呢？因为它的因难得，果也就难得。就好像世间的黄金、钻石为什么稀有珍贵？形成这些稀有金属、钻石的因素难以积聚的缘故，所以显现的黄金、钻石、宝石就非常稀少。它的因缘难以具足，从而导致它的果很稀缺。

现在分析在整个众生当中人身难得，而且暇满人身更加难得，也是由于因缘难以俱全的缘故。今天要学这个内容。

这样的暇满人身也并非是偶然或侥幸获得的，而是多生累劫中积集二种资粮的果报。

具有闲暇和圆满的人身并不是偶然或者侥幸。按照我们现在的说法来讲，是不是谁的运气好就会遇到佛法，谁的运气好就能够生起很强烈的信心？在佛法中、在整个世间中，没有纯粹的叫做偶然或者运气，所有的现象都有前因。

但是并不是说因缘是一成不变的，这是可以改变的。以前没有这个因，通过不断的努力，因就具足了。所以这个因通过发心等其它的力量是可以改变的，可以从轮回的因变成解脱的因，也有可能从解脱的因变成轮回的因，它本身来讲是无自性的。所以因缘、业其实可以改变的，这是它的特征之一。如果业因无法改变的话，那么我们不管再怎么努力也没有什么作用。业可以改变这一点，对我们来讲是非常关键的。

Xxxxx

这里面讲这种人身不是偶然或者侥幸得到的，是多生累劫中积聚二种资粮的果报。积聚二种资粮是要得到能发菩提心、了知空性的人身。人身程度也有高有低，有些人身能够接受、修持空性；有些人身能够发菩提心。既能够修空性又能够发菩提心的人身，就是积累了两种资粮——福德资粮和智慧资粮。如果这两种资粮以前都积聚过，现在的人身就可以在这个上面修持福慧。

二资粮主要是前世曾经修过善因的结果，分别来讲就是福德和智慧两种资粮，这两个方面是修行过的。在修持福慧二种资粮的时候，有些人前世福、智两种资粮修的多一些，今生他的暇满人身就显现成又是暇满又是利根的；有的可能前世福德修的多，智慧修的少，他现在的暇满人身的福报就会多一些，但是了知空性的智慧肯定要少一点；有些可能前世智慧资粮多一些，福德资粮少一些，所以显现上面可能是比较有了知胜义的智慧，但是世间的身体还有受用等可能不是那么圆满。现在能够得到暇满人身，或多或少、或深或浅都积聚过福德或者智慧两种资粮，这个不是侥幸的、不是运气，一定是必然的。

既然现在我们的暇满人身是以前修集福资的必然结果，那么现在我们继续修持殊胜的福德和智慧资粮，也必定在后世继续获得暇满人身，而且这个暇满人身的质量越来越高。高质量的人身换成现在的术语来讲就是利根者，有些人根基利到什么程度？过目不忘，或是法义听了就懂，懂了就不忘、很容易相应，一听了之后就证悟了，那种是利根的具体体现。而且怀疑心非常少，信心非常强烈、深厚等等。所有修道的要素在他身上体现的非常圆满。这都属于业果或者因果之间的关系。

现在我们的人身是以前我们努力过，那么以后我们能不能获得人身要看现在努不努力。以前大恩上师也曾经在微博中发一条教言，说现在我们的一些福报，是以前我们的善因。下一世会不会继续受用呢？要看现在我们会不会继续修持这种善根。老人家打比喻就像手机一样，现在我们用的手机能打电话，说明我们昨天或者以前充过电。如果现在用完了不充电，明天就用不了。比如说现在很多人很有福报，如果只是受用福报，没有再继续投资善根的话，当善根用完何以为继呢？当你今天手机电用完了，你凭什么说还可以继续用？没有电了就必须再充电才可以用。这是个很好的比喻来说明这样的问题。

我们为什么要讲暇满人身？当然这里面很多必要性，生出离心等等，但是这里面也有个理念，就是说我们现在的人身是以前努力得到的，以后还能不能够再一次受用这种殊胜的善根形成的人身呢？就要看我们现在是否继续在人身上面修持善法。如果再继续修，那就还可以获得很多使用这种身份的机会。

获得闲暇的因就是守戒

按照《前行备忘录》和其它地方的观点，要获得暇满人身有三个因素。第一个因素是必须守护戒律。有的时候是五戒，有的时候是十善等等，守戒律是获得人天善趣的正因。如果守的戒律很圆满可能是生天的因，也可能是得人身的因。我们现在当然是讲人身了，获得闲暇的因就是守戒。

获得圆满的因是修持布施

获得圆满的因是什么呢？圆满的因是必须修持布施。有些地方经常讲布施之后会得到很多的财富，你得到人身了，又有这样的财富受用，在这个基础上不需要过多的劳作。因为以前修了殊胜的因，今生财产方面比较富裕充足，不需要花很多时间劳作和操心钱的问题。

有些地方还讲要布施和安忍，安忍可以获得相好等等。但我们在延伸的时候，得人身后还可以具足精进、禅定、智慧的本体。当然有些地方主要指布施和安忍，主要强调这两种。但是如果以前你对善法精进喜欢，今生中你也会有一种威力，这也是精进的果。比如今生做事很顺利，或具有威德、具有能力等等。我们修了禅定心很清净。如果有了智慧可以分辨诸法的自性。

当然得人身主要的因是持戒，得到圆满的因是布施和安忍。得暇满人身的第一个因就是守持戒律，第二个因就是修布施和安忍。通过修布施和安忍会非常庄严、财富比较多等等。单单这两条还不够，这两条能够让你成为一个富裕的人，就像现在我们世间的富裕的人，第一他一定曾经受过戒律（至少一条以上戒守过的）；第二曾经做过布施，这个人肯定很有钱，但是他有可能很丑，我们现在也看到一些富裕的人，但一看这个人好像不生信心了，长得怎么这么丑啊？他可能没有修安忍，相貌就可能没那么庄严。有些人可能修了安忍，没有修布施，所以他很庄严没有钱。

第三个条件——发清净的愿

有些人又是得到人身了，又有钱，又很庄严的这种，他的这些因素都具有了，但是不信佛法就不算是暇满人身，缺少第三个条件——发清净的愿。修了持戒、布施和安忍，还要发愿以这个善根获得暇满的人身。如果发了这样的愿，善根就朝你所发愿的方面去成熟，你也就可以获得能修持佛法的暇满人身。

如果没有发愿，你虽然修了布施、安忍和持戒，但是不确定得到能够修行佛法的暇满人身。或许成为一般的暇满人身——一个穷人或者富裕的人，或者成为一个丑陋的人。这方面我们可以看到很多实例。要得人身，大概的来讲，就这三个因素。

这三个因素不是那么容易具备的。尤其守持戒律，很多人没有这个概念。一说持戒，马上想到这是个大束缚。我能不能不守戒律？从某个角度来讲，你守戒不守戒都是自由的。但是，如果你不守戒的话，后世得人身的主因就没有了。后世得人身的主因是守戒；圆满的因素就是布施和安忍；然后还要发清净愿。

很多众生都不具有这些条件。在《广论》等经论里面有讲，人死之后再转人的非常少；从恶趣死了之后转人的极其稀少——恶趣的身份根本没办法持戒的。善趣的人中，真正守戒的人少，能够修布施和安忍的人也少，能够真实发清净愿的那就更少了。所以暇满的人身极其稀少。为什么稀少呢？因太难具足。

有些人根本不知道这些条件；有些人知道了，但却想方设法地给自己找不做的理由。只要愿意找，理由总是有的——我今天没有空，这个我做不到等等。只要这样找理由，就说明你内心没有意乐。所以像这种时候上师们就会算了。

但是，如果我们现在给自己不修善法找很多理由的话，在后世是没有理由可找的。那时业因已经成熟了，该有的善因你没有修；不该有的恶因你又做了很多。就像世间很多可怜人，经常生病、没有钱等等；还有恶趣的众生。一些修学佛法的佛弟子中，有些人信心老是摇摆；有些人有信心但家里人不支持、没有自由；有些人没有钱；有些人有这样那样的问题。那么现在这个时候我们怎么办？怪谁呢？只能怪以前你自己没有修这个因。

很有可能上师在上一世的时候，曾经告诉你要这样这样做，但是你给自己找很多理由，没有时间或者怎么怎么样。今生那么就欠缺这些了，这没办法了。现在这种情况是谁造成的？现在这个情况是你自己造成的!以前有的得选择的时候，你没有选，所以现在就怪不了任何人。

现在我们有自由、有得选的时候，就不要再去可以选的不选。而且上师们经常给我们讲，这些因素一定要认真对待。如果我们还继续找理由，认为没有时间、没有空等等，那么以后还是这样，或者比现在还要差。

这个暇满的人身不太容易得到。你自己要去配合，自己要去做。这个方面做得越多，获得的暇满人身的质量就越高，修行佛法就越容易相应。因为这个暇满人身，刚刚我们也讲了，是分了很多档次的。高质量的暇满人身，就是上根利智，这样的暇满人身很容易解脱。上根分三种——上根的上根、上根的中根、上根的下根，也许上根的上根还要分很多层次；中根有中根的上根、中根的中根、中根的下根；下根有下根的上根、下根的中根、下根的下根。这些都是属于人身中的不同分类。

这些分类是谁来分的？是我们自己选择的。当然是在我们不了知，在烦恼或者业力的驱使下选择的。我们现在越努力，以后得到的暇满人身质量也就越高；现在我们想方设法地逃避、躲闪，没有花很多时间去认真修行的话，以后就不会得到那么完美的暇满人身。这些因和果之间可以划等号的。付出多少因，得到多少果；如果不付出这个因，也没办法得到这个果；如果完完全全做了错误的因，就会完全丧失暇满人身。

**2 对比**

这次不管怎么做是有自在的缘故，如教典所说：用得好的话，今世人身是解脱的船，它能让人越过轮回大海，到达解脱彼岸；用得不好，人身就成为轮回的锚，它能让人直接沉入轮回深渊，无法自拔。也就是说，一旦趣入邪道，人身将会加速自己造业而崩溃，导致一落千丈，沉入恶趣渊底。

可见，就人的生命而言，有两种面向和判定：说到他能修法，当然是非常尊贵；说到他能造恶，也是非常可怕的事。总之，一切善恶的奴仆即是今世人身。善恶是指内心，它如同国王或主人，一旦生起就会驾驭着身体去造业。如果生起学修正法的善心，当然会驱使身体作一切法行；如果生起贪嗔痴等恶心，想追求美色、权力、名声、享受等等，也会驾驭身体为它服务。身体没有善恶性，它只是个工具，善恶之心才是主人。因此，我们一定要生起好心，生起一种向上的愿望，以此驱使而立志，继而善加运用此身来摄取大义，即“取心要欲”。

是故由往昔积集福德之力，这次具足十八暇满的一个人身，是得到了，于此未能摄取坚实的胜妙天法，而在作此生的衣食及世间八法中，暇满无义耗尽，临终以手捶胸的话，则未生为男子，是不好的计划！

以往昔的福德力，这一次得到了具足十八暇满的人身，假使在此所依身上没有摄取到坚实、殊胜的天法[[11]]，却在忙碌今生的衣食、营办世间八法中无意义地耗尽暇满，临终以手捶胸、悔恨不已，其实就不算是男子，不算是大丈夫，这是个不好的计划。

也就是说，如果事先没有计划好、考虑好，将此人身一旦用错，就会全盘皆错。以此人身高密度、大面积、高强度地造作极端可怕的三恶趣业、轮回业，这种错误的规划，将把自己投入万劫不复的深渊。

因此，我们最初就要观察、思维：我得到暇满了吗？我应当如何争取？我的一生要用来干什么？只有发起取心要欲来摄持自相续，使缘起转向正面、良性面，使自心入于安稳的法道中，才能有利于实现大义。世上唯一的一条安稳路，即是法道，除此之外的险道，每一条都是通入万丈悬崖，使人堕入死海、虎狼群、罗刹洲等等，非常可怕。所以，我们首先要抉择好自己的前途、道路。

基于本法即生求解脱的主旨，此处“善”应当扣在出世法或解脱上来理解。获得如此闲暇，是万劫难遇的良机，假使我不利用有限的光阴修持出世间善法，就没有比这更自欺，也没有比这更愚痴的了。

所谓“自欺”，即自己骗自己：我现在做的事情非常有实义，是很现代、很时尚、很让人骄傲瞩目的等等。他给自己定义的人生意义已经完全错误，就如同对自己说：我要去吃那个毒药，那可真是美餐。这难道不是自欺吗？明明知道有毒还去吃，除了毁坏自己又能有什么好结局？或者说：我要用金盆来盛粪，盛装这种精华品才是非常值得。他拿人身宝器盛装求现世的愚痴粪、烦恼恶业粪，而且是填得满满地来玷污自心。或者他会说：那不是悬崖，是快乐的花园。于是用力往悬崖冲，发疯似的追逐，最后才发觉自己欺骗了自己时，但为时已晚。

我们自以为是的心是内在最大的欺诳者，它常常指挥着我们说：那种名声有意义，那种利益非常不错，一定要争取，不然岂不是白活一世。或者：我是个人啊，当然要吃、要穿、要名誉、要爱情、要事业、要紧跟时代潮流，各种新鲜事物我都要去尝试、去拥有，我哪样也不愿放过，我是个现代人等等。诸如此类，内在欺诳的声音逐渐引导着我们向恶趣悬崖奔驰，难道不是最大的欺诳吗？到了老年，原先以为的灿烂人生突然变得一片漆黑，想到深重的罪业十分害怕、马上要堕入恶趣时才知道，把自己骗得最苦的是自己的心。

为什么会被骗？因为不懂得人生的意义。这才是最大的愚痴。譬如，一个人拼命吃毒，别人说：太愚痴了，吃毒会损伤生命，你为什么这样做？他却说：这是世上最好的美味，我一定要吃它。又如，明明是万丈悬崖，他却说：下面是快乐大本营，极其刺激，是实现人生的高峰点。结果驶入深渊，难道不是因为愚痴吗？同样，经过万劫精勤积累资粮得到的人身资本，却任意挥霍无度，拼命用它来造集各种极其狂乱的业，杀盗淫妄、谤圣谤贤、谤正法等，就如同我们拿无数把刀拼命往自身上击刺、自残一般，没有比这更愚痴的了。

观念一旦颠倒，自然会用人身大造恶业，积下无量恶趣生死的苦报。本可摄取无边利益的殊胜暇满人身，却以一念偏差，尽做些自虐、自残的蠢事，难道还有比这更愚痴的吗？应当反省：我为什么还要这样做？难道我不是个人？如此责备、打骂自己，让自己尽快清醒，乃至每一分每一秒都不浪费地珍惜暇满，任何少许的时机都要去摄取究竟解脱道的坚实利益，只有实现了它，才算是到达永无迁变的安宁之地。

**3 珍惜**

是故，这一次人生是策划永好永坏分界点的缘故，心想：今生未摄持坚固地的话，往后难得这样的闲暇；而像生在恶趣处种类的话，则无有法的光明，于取舍之处愚蒙，将辗转下堕无有边际的恶趣，是故这次需要精进。

[“这一次人生”是指通过多劫努力所得到的人身。“分界点”即上升下沉的岔路口。“永好”指究竟解脱之路，一旦成功就不会变坏，叫做“决定胜”，或者说一向好。“永坏”指轮回路，会越走越深，从苦入苦。“计划”是到了人身这一岔路口上，内心应当思维：我到底往哪条路上走？假使往永好的解脱路上走，将来的确会从乐入乐，最终实现永乐；如果在轮回道上继续奔驰，结果只会落入无边际的苦流中。

以此缘故，如果今生不去摄持坚固地，以后就很难再得到闲暇，很难再积聚如此齐全的修法因缘来实现暇满人身，拥有自在修法的缘分。人心与业力非常复杂，只要不在正法的路上行进，邪法的因缘就会越增越多；今生如果没有利用极难得的机缘摄取坚固之地，人心就会非常严重地造下轮回之业，将来很难得到闲暇。

我们一定要牢记噶当四依——心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于岩，最初即是应当一心依止正法。我们只有两条路可走，不是法就是非法。不肯在法道上走，就会落在非法中打转。非法是不正常状态，是远离闲暇、完全随顺自己的愚狂习性而转。今生是人畜分界之处，是法与非法分界之处。修习暇满，发起励力依法的誓愿之后，才会一直摄取正法的大义，才会在来世仍然出现正法的生命。否则，必然是一生在娱乐、声色、竞争、贪嗔等中打转了。所谓“江山易改，禀性难移”，没有好好依止法的人，会干些什么呢？考虑不到来世，唯一只求现世，为了声色享乐、饮食男女，他们任意妄为，跟旁生又有什么差别？以目前这种状况混下去而不肯摄持坚固地，他来世还能得到暇满吗？不可能。今生到达宝洲，有如此良好的修法机缘，却造下众多猥杂之业，可想而知，来世除了堕落恶趣，没有其它去处。

假使生在恶趣种类中，没有法的光明，从生到死都是痴暗一片，依于愚昧的心，随着俱生烦恼的冲动，造下杀盗淫等各种恶业，就只能以此继续下堕，叫做“从暗入暗”、“从苦入苦”，辗转转生于不见边际的恶趣当中，难以超出。譬如，堕为老鼠时丝毫不懂佛法文句，不知取舍只知偷，它能依靠什么善业得到超生呢？只可能继续下堕。整个三恶趣都是无有一丝法的光明，不会认识此是法，我要依法道行持等。可以想象，堕入深不见底之处，还要一堕再堕，如无底洞般一直下堕，如坠入绝壁悬崖般一直下堕，如何才能得救呢？

我们今世就如同到达一处暂时的休歇点，旁边有个孔洞，可以由此直接穿过轮回的关隘，去往无限光明的解脱之地。彼处再无苦恼、忧患的缘故，叫做“坚固地”。过去有个人落入被覆盖的千尺深井里，井口上只有一个很小的孔眼，狐狸给他传密诀：眼目专注在孔眼上，一心想着从那里飞出。于是，他观到心不散乱时，孔眼没变大，身体也没变小，就这样从孔眼飞出去了。同样，如同出现了一个孔眼般，我们今生有一个机缘，可以从轮回深井中超出，它极其宝贵，一旦错过，便不再出现。

这关键所在的暇满，它意味着以此修法光阴去摄持坚固地，就能顿然超出，之后再无忧虑、不再轮转。如果没有把握这一机会，如同一线光隐没以后，将会重新陷入无边无际的黑暗当中。对此，我们应当再再策励自己：当前有自在的时候，决定要从轮回中脱出，一定要在今生就达成解脱，否则以后将更难有希望。

过去生中多数在恶趣中流转，在苦海中流转，没有得到救度的机会。今世既然已经到达人身的分界点，就是非常关键的岔路口，可以由此走往解脱之路。在岔路口上只有一条法道可以通往解脱，其他茫茫无际的全是轮回路。那些因缘的潮流一直将人推往恶趣、生死。而且，在此过程中，人们很难扭转局势，只能随业漂流。如今好不容易因缘积聚，我们来到了中间岔路口，有心力或“有自在”走往解脱道。一旦错失，不免身不由己地随业继续流转，再难出现机缘。

茫茫无际的轮回业海，全是非法的因缘，被潮流一推再推，推到无边际处。无数生以来积聚的因缘现今成熟，我们已经到达近海的一处，此时有两方面的可能性：或者继续往轮回深流里走，或者趁波浪的冲击不大，全力以赴地逆流而上，游向海滩。当然，选择后者就需要我们抓紧争取，非常精进地奋力前进，才能到达坚固地、成功地，从此再也不会被海浪席卷而走。相反，假使在关键之处忘失正念，没有去努力地把握、争取，有限的精力将很快耗尽，等下一个海浪冲来，冲到远洋、冲到离海滩越来越远的轮回，就丧失了仅有的机缘。那时再想游往海岸，就已经是身不由己，最终陷没海中，非常可怜地被海浪一阵阵席卷而去。

我们今生到达轮回、解脱的分界点，回头张望，是茫茫无际的轮回之海，业浪一阵比一阵高，一阵比一阵凶猛可怕，根本看不到希望。往前面看，已经能望见海滩，只是还有一段距离。此时考量自己的体能，发现只要精进、不失时机地游去，就会变得越来越容易，并在有限的时间当中逐渐到达海滩，到达坚固地。

“需要精进”意为，已经看到海滩，海水的冲击力也不大，自己还有能力逆流而上、有自在游往海滩的此时，就一定要努力，以有限的光阴和精力，毫不松懈地摄持坚固地，取得真正意义上的成功。

曾经仲敦巴尊者问金厄瓦：你忆念已得的暇满人身吗？

金厄瓦是每次修法前，一定要诵一遍《入中论》的一颂作为心要：“若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出？”他深知人身是分界点，当前自在地住于具足修法顺缘的地方，假使这时不能好好把持，将来一旦落到恶趣险处随他而转，能够以什么因缘从彼中脱出呢？必定是万劫不复！

因此，目前须要好好把握，才能在不久之后走出轮回；如果没有把握，一旦堕落恶趣，机缘将不再出现。金厄瓦一再策励自心：依此人身，我一定要走往解脱，一定要摄取心要，一旦失去就再也难以得到。缘起实在太难积聚，一旦被业流冲到轮回波涛汹涌之处，如何能够返转？根本没有机会和能力。因此，只有珍惜这一次机会，不能再失去了。